

Kardy



Kardy ist ein Stielgemüse und wird vielfach als Stammform der Artischocke angesehen. Der Hauptunterschied der beiden Distelarten besteht in der Nutzung: Vom Kardy werden die Blattstiele und von der Artischocke die geschlossenen Blütenköpfe verwendet.

Zubereitung allgemein

Die Stengel werden von den, meist stacheligen, Rändern befreit und die grösseren Fasern abgezogen. Dann werden sie in 3-5 cm lange Stücke geschnitten und in Essig-Salzwasser gekocht.

Abgeschmeckt mit Salz, etwas Pfeffer oder mit Kräutern wie Dill, Estragon und Petersilie gewürzt, werden sie als Beilage serviert oder gratiniert.

Kardy mit Zwiebeln

500 g Kardy möglichst lange Stücke in Essig-Salzwasser kochen (15-20 Min.)

40 g Butter schmelzen

3 Zwiebeln in Ringe schneiden und im Mehl wenden, in Butter goldgelb rösten, Pfeffer, Estragon oder Dill gehackt, mischen und über die abgetropften Kardy verteilen.